le Moniteur des pharmacies formation
n°34
Cahier II du n° 2725 du 12 avril 2008 Ne peut être vendu séparément

ORDONNANCE | **CONSEIL** | IATROGÉNIE

Les problèmes capillaires

SOMMAIRE

Cahier coordonné par Florence Bontemps et Sylviane Le Craz, pharmaciennes



au comptoir

« Mes cheveux sont vite gras »

Mes cheveux graissent en un rien de temps. Je dois les laver tous les jours et j'ai l'impression du coup que ma coloration s'élimine plus vite. Que puis-je faire ? »

VOTRE RÉPONSE

« Utilisez ce shampooing antiséborrhéique deux à trois fois par semaine afin d'espacer les lavages. Appliquez ensuite, uniquement sur les longueurs, ce soin spécifique qui protège, répare et ravive les cheveux colorés. »

La santé et la beauté des cheveux dépendent principalement de l'état du cuir chevelu. Selon la quantité et la qualité du film hydrolipidique, on distingue trois types de cheveux et de cuir chevelu : normal, sec ou gras. Les cheveux normaux poussent sur un cuir chevelu sain, protégé par un film hydrolipidique et par une flore cutanée saprophyte équilibrée limitant le développement excessif de germes pathogènes. Ils sont souples, doux, brillants et faciles à démêler.
Toutefois, les cheveux normaux peuvent parfois être temporairement fragilisés et déséquilibrés.

ETABLIR UN DIAGNOSTIC

En principe, chacun est à même de définir la nature de son cuir chevelu et de ses cheveux : sec ou gras. Mais il peut être difficile de juger par soi-même de l'intensité du déséquilibre et d'en déterminer la cause. Pour mieux cerner le problème, les cheveux doivent être observés non lavés depuis au moins 48 heures.
Pour affiner le diagnostic, posez les bonnes questions : *« Combien de shampooings faites-vous par semaine ? »* (un cuir chevelu gras est lavé plus souvent qu'un cuir chevelu sec), *« Pourquoi les lavez-vous aussi souvent ? »* (cheveux gras ou par simplement souci de recoiffage), *« Quel type de shampooing utilisez-vous ? comment ? »* (produits inadaptés, shampooing pour bébé…), *« Avez-vous une coloration, une permanente ? »*.

LES CHEVEUX SECS

L'aspect

Les cheveux secs manquent à la fois de lipides (le film hydrolipidique contient insuffisamment de sébum) et d'eau. Ils sont ternes, fragiles, cassants, facilement électriques. Les pointes sont parfois fourchues.
Au niveau du cuir chevelu, la couche cornée se dessèche, ce qui provoque irritations, rougeurs et tiraillements. Avec l'âge, le phénomène s'amplifie.

Le b.a.-ba d'un bon shampooing

- Brosser les cheveux avant de les laver pour les démêler et éliminer d'éventuels résidus de produits coiffants.
- Mouiller la chevelure.
- Répartir le shampooing dans les mains mouillées avant de l'appliquer.
- En cas de mousse insuffisante, ajouter de l'eau plutôt que du shampooing.
- Masser doucement le cuir chevelu avec la pulpe des doigts.
- Rincer soigneusement.
- Procéder à une seconde application si le shampooing est traitant ou si les cheveux sont très sales.
- Bien rincer et essorer.
- Tamponner les cheveux dans une serviette absorbante sans frotter pour diminuer le temps de séchage par la chaleur.
- Démêler les cheveux avec douceur en commençant par les pointes puis en remontant jusqu'aux racines.

Infos clés

Cheveux secs

- Laver les cheveux une à deux fois par semaine avec un shampooing spécifique. Si nécessaire, les laver plus souvent avec un shampooing doux pour usage fréquent.
- Appliquer une fois par semaine un soin nourrissant.
- Au quotidien, hydrater et protéger les cheveux grâce à un soin sans rinçage.

Cheveux gras

- Laver aussi souvent que nécessaire les cheveux en alternant shampooing traitant antiséborrhéique (une à trois fois par semaine) et shampooing doux.
- Appliquer une fois par semaine, avant le shampooing, un masque à base d'argile absorbant le sébum.
- Eviter les facteurs d'agression et les produits inadaptés : shampooings trop détergents, coiffures trop serrées.

Les causes

Le cuir chevelu peut être sec de façon constitutionnelle (insuffisance ou petite taille des glandes sébacées) ou suite à des agressions : soleil, vent, mer, piscine, bigoudis, séchages trop chauds, colorations fréquentes, permanentes, shampooings trop détergents… Certains médicaments (isotrétinoïne, traitements hormonaux de la ménopause, corticoïdes…) ou certaines pathologies (insuffisance thyroïdienne ou hypophysaire) peuvent induire un dessèchement.

L'hygiène et les soins

L'objectif est de nettoyer en douceur en apportant des éléments relipidants

et hydratants, de protéger et réparer la fibre pilaire (actifs adoucissants, émollients, restructurants), de gainer les cheveux pour réduire l'électricité statique, de faciliter le démêlage et d'apporter souplesse et brillance (agents filmogènes, cires).

- Faire une à deux fois par semaine un shampooing pour cheveux secs, riche en actifs relipidants. Si les cheveux doivent être lavés plus souvent, conseiller en alternance un shampooing extradoux peu détergent, dont la base lavante (tensioactifs amphotères) est adaptée à un usage quotidien. Rincer à l'eau tiède pour un effet émollient. Un produit acide (vinaigre capillaire) peut être ajouté au dernier rinçage pour lisser les cellules de la cuticule et redonner de la brillance.
- Une fois par semaine, appliquer un soin nourrissant et gainant après le shampooing. Laisser poser (selon les indictions propres à chaque produit) et rincer à l'eau tiède. Les autres jours, appliquer ou pulvériser sur les cheveux secs un soin sans rinçage.
- Si les cheveux sont très secs, faire une fois par semaine un soin avant-shampooing (huile ou masque-crème). Laisser agir 5 à 30 minutes selon le produit choisi.
- Eviter tout facteur d'agression : brossages violents et répétés, démêlage au peigne trop fin, brushings trop fréquents, colorations, permanentes.

Principaux actifs des soins capillaires

Propriétés	Actifs	Cible
Adoucissants, apaisants	Aloès, avoine, guimauve, bisabolol, calendula, silice, sélénium	Cheveux secs ou gras
Restructurants, protecteurs, fortifiants	Kératine, vitamine B_5 et E, acides aminés, collagène, protéines de blé, filtres UV	Cheveux secs, gras, normaux, colorés ou permanentés
Hydratants	Acides aminés, glycérol, urée, vitamine B_5 et E	Cheveux secs
Relipidants	Huile d'amande douce, d'avocat, de carthame, de ricin, de macadamia, de jojoba, acides gras essentiels, céramides, phospholipides, vitamine A, beurre de mangue, d'illipé, karité	Cheveux secs
Filmogènes (gainant, démêlant)	Chitosane, silicones, squalane, cires, polymères cationiques	Cheveux secs
Séborégulateurs	Alphahydroxyacides, ortie dioïque, sabal, cèdre, Curbicia (pépins de courge), polymères cationiques (freinent la migration du sébum le long des cheveux et donnent du volume)	Cheveux gras
Absorbant du sébum	Kaolin, rassoul (argile saponifère d'origine africaine), bois de panama	Cheveux gras
Agents assainissants	HE d'eucalyptus, de lavande, de romarin, de sauge, de camomille, de thym, de girofle, cuivre, zinc	Cheveux gras

Mode d'emploi des soins capillaires

Soin	Galénique	Mode d'emploi	Indication
Soin avant-shampooing (une à deux fois par semaine)	Masque, sérum, huile	Appliquer sur le cuir chevelu raie par raie. Selon le cas, allonger sur les longueurs à l'aide d'un peigne. Laisser poser 5 à 30 minutes (voire toute la nuit). Rincer abondamment puis procéder au shampooing	– Cheveux secs : action revitalisante et régénératrice grâce aux corps gras – Cheveux gras : action absorbante de l'excès de sébum – Tous types de cheveux : stimule la microcirculation et favorise la pénétration des actifs
Soin après-shampooing (une à deux fois par semaine)	Masque, sérum, lotion	Appliquer sur cheveux essorés et si besoin sur le cuir chevelu. Laisser agir 5 à 20 minutes. Rincer ou non selon le cas	– Pour hydrater, nourrir et gainer le cheveu
Soin sans rinçage (au quotidien)	Crème, lotion, émulsion	Appliquer, selon le cas, sur le cuir chevelu en massant pour activer la microcirculation locale ou sur toute la longueur des cheveux	– Protection des cheveux – Présence de filtres solaires pour certains – Soin express quotidien

Le cuir chevelu gras

L'aspect

La glande sébacée, victime de déséquilibres internes ou d'agressions extérieures, produit du sébum en grande quantité. Le sébum en excès envahit d'abord le canal folliculaire puis s'écoule vers l'extérieur, imprégnant le cuir chevelu et plus ou moins la tige pilaire. Le cuir chevelu est brillant et souvent irrité. Les cheveux ont un aspect luisant et plat. Ils sont collés par mèche. Les cheveux sont lavés au moins deux ou trois fois par semaine pour paraître propres.

Dans certains cas, l'excès de sébum n'a pas de répercussion au niveau de la tige pilaire : le cuir chevelu est gras mais les cheveux peuvent être secs.

Un cuir chevelu gras favorise la prolifération de levures saprophytes. Il peut être à l'origine de l'apparition d'un état pelliculaire.

Les causes

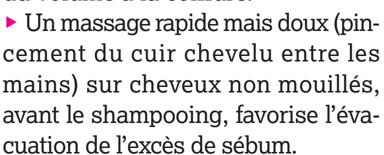
L'hyperséborrhée apparaît généralement à la puberté et affecte plus souvent les garçons que les filles.

La période périménopausique, du fait du déséquilibre hormonal qu'elle entraîne, est parfois responsable de l'apparition de cheveux gras.

Pollution, chaleur, hypersudation, soins capillaires inadaptés et irritants, stress peuvent également provoquer une hyperséborrhée réactionnelle.

L'hygiène et les soins

L'objectif est de réguler la séborrhée, d'apaiser l'irritation, d'assainir le cuir chevelu et d'apporter de la tenue et du volume à la coiffure.



- Un massage rapide mais doux (pincement du cuir chevelu entre les mains) sur cheveux non mouillés, avant le shampooing, favorise l'évacuation de l'excès de sébum.
- Le shampooing peut être réalisé aussi souvent que nécessaire en alternant shampooing traitant antiséborrhéique, 1 à 3 fois par semaine, et shampooing doux adapté au cuir chevelu gras (ne contenant pas d'actifs relipidants). Un rinçage à l'eau fraîche permet de resserrer le canal sébacé.
- Si le cuir chevelu est gras et que les cheveux sont secs, réhydrater les



AMPHOTÈRE
Qui est capable de se comporter à la fois comme un acide et comme une base.

au comptoir

longueurs à l'aide d'un soin nourrissant après-shampooing.

▸ Appliquer une fois par semaine, avant le shampooing, un masque à base d'argile absorbant le sébum.

▸ Si les cheveux sont très gras, une lotion séborégulatrice peut être conseillée pour renforcer et prolonger l'efficacité du shampooing en freinant la migration du sébum sur la tige capillaire.

▸ Laver souvent les accessoires (brosses, peignes…). Changer régulièrement de taie d'oreiller. Faire de temps en temps une cure *per os* de vitamines du groupe B et d'agents séborégulateurs (bardane, levure de bière, pensée sauvage, zinc…).

▸ Eviter les bases lavantes trop détergentes (laurylsulfates, lauryléthersulfates…), responsables d'hyperséborrhée réactionnelle), les rinçages ou les séchages trop chauds (stimulation des glandes sébacées), le port de chapeau, les shampooings pour bébé (agents surgraissants). Eviter de se passer les mains dans les cheveux.

Les cheveux sensibilisés

Les colorations, décolorations ou permanentes modifient les propriétés de la tige pilaire. Les cheveux sont poreux et très sensibles aux UV et à l'action détergente des shampooings. Avec le temps, ils deviennent secs, ternes et rêches.
Conseiller des produits spécifiques : shampooing pour cheveux colorés ou permanentés, soin protecteur quotidien avec filtre UV, masque réparateur après-shampooing une à deux fois par semaine.

▸ Cheveux colorés : les soins contiennent des actifs fixant la couleur et/ou la ravivant (grenade, hamamélis, pamplemousse…), des actifs protecteurs et nourrissants.

▸ Cheveux bouclés et permanentés : les soins les protègent, les nourrissent et leur redonnent de la vigueur.

Les conseils

▸ En vacances, utiliser un soin contenant un filtre solaire, surtout si les cheveux sont fragilisés (coloration, permanente, mèches). Les laver systématiquement après la baignade pour éliminer le sel ou le chlore.

▸ Un shampooing sec peut être utilisé occasionnellement : vaporiser sur les cheveux secs préalablement démêlés, laisser agir 2 à 3 minutes puis brosser soigneusement. Attention à ne pas l'utiliser trop souvent car il y a un risque de dessèchement du cuir chevelu et de la fibre capillaire !

▸ Tous les shampooings traitants doivent poser durant au moins 2 à 3 minutes.

▸ Utiliser le séchoir à distance des cheveux et à température douce.

▸ Masser le cuir chevelu doucement pour stimuler la circulation et renforcer la pénétration des actifs.

▸ Adapter les shampooings et les soins selon l'évolution de l'état de la chevelure.

▸ Espacer au maximum les colorations, les mèches et les permanentes. ■



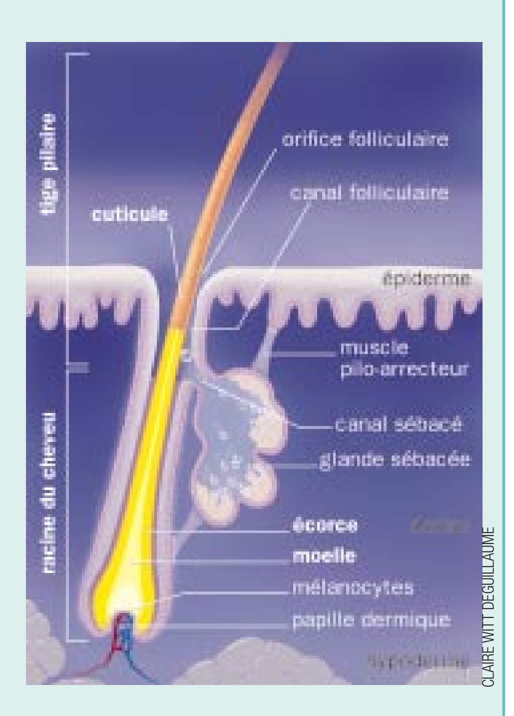
pour approfondir

La structure du cheveu

▸ Comme le reste du corps, le cuir chevelu est constitué de la superposition de l'épiderme, du derme et de l'hypoderme. L'épiderme est recouvert d'un film hydrolipidique, constitué d'un mélange de sueur et de sébum, et dont le pH est de 5,6. Il s'étale à la base des cheveux, assurant leur lubrification et leur protection. Au niveau du cuir chevelu, la vascularisation et l'innervation sont particulièrement importantes.

▸ Le cheveu est essentiellement constitué de kératine, protéine fibreuse, résistante mais très souple. Il comporte deux parties. Au niveau du derme, la racine est constituée de cellules vivantes nourries par la papille dermique où se logent vaisseaux et fibres nerveuses. La partie libre, la tige pilaire, est formée de cellules mortes kératinisées. Lui sont annexés un muscle pilo-arrecteur (qui permet le redressement du cheveu) et une ou plusieurs glandes sébacées, l'ensemble formant le follicule pilosébacé.

▸ La tige pilaire comporte trois parties : la plus externe, la cuticule, protège le cheveu, confère brillance et souplesse ; le cortex (ou écorce) détermine la résistance, l'élasticité et la texture du cheveu (constitué de cellules kératinisées, il contient aussi les pigments mélaniques) ; au centre, la médullaire (moelle) est constituée de cellules anucléées.



CLAIRE WITT DEGUILLAUME

au comptoir

« J'ai encore des pellicules »

Dès que je n'utilise plus un shampooing contre les pellicules, elles reviennent. Existe-t-il un soin qui peut les éliminer définitivement ? »

VOTRE RÉPONSE

« Quel type de shampooing antipelliculaire utilisez-vous et avec quelle fréquence ? Pour prévenir les récidives, le mieux est d'utiliser un shampooing doux en alternant une fois par semaine avec un shampooing ou un soin spécifique. En période de poussée, faites un shampooing traitant trois fois par semaine durant un mois puis espacer les applications. »

Les états pelliculaires (ou *pityriasis capitis*) se traduisent par une desquamation excessive et visible du cuir chevelu. L'affection est bénigne mais chronique, évoluant par poussées.

LES CAUSES

Le mode d'apparition des pellicules n'est pas parfaitement connu. Il relèverait de plusieurs facteurs.

▸ Les levures du genre *Malassezia* (anciennement nommé *Pityrosporum*), levures cutanées saprophytes, semblent jouer un rôle prépondérant. Elles se développent en hydrolysant les triglycérides du sébum en acides gras libres. Ces acides gras sont irritants et favorisent l'accélération du renouvellement cellulaire épidermique.

▸ La séborrhée joue également un rôle. Les pellicules se localisent dans les régions du cuir chevelu où le sébum s'accumule.

▸ La desquamation s'accélère. Sur un cuir chevelu sain, le renouvellement des cellules épidermiques se fait en 21 jours. Lorsqu'un cuir chevelu présente des pellicules ou des squames, il se fait en 7 ou 10 jours.

LES FACTEURS ASSOCIÉS

Exceptionnelles chez l'enfant, les pellicules apparaissent en général à la puberté, au moment de l'augmentation de la séborrhée. Les états pelliculaires touchent préférentiellement les hommes entre 18 et 40 ans. Ils ont tendance à diminuer avec l'âge.

Certains facteurs peuvent faciliter leur apparition :

▸ d'origine endogène : stress, nervosité, alimentation déséquilibrée, fatigue, troubles hormonaux…

▸ d'origine exogène : soins capillaires inadaptés (trop agressifs ou trop doux, n'éliminant pas les pellicules et facilitant leur développement), pollution, conditions climatiques (les poussées, déclenchées par le froid, surviennent plus facilement en hiver), diverses agressions mécaniques ou chimiques, qualité de l'eau…

Infos clés

▸ Appliquer un shampooing traitant adapté (pellicules sèches ou grasses) 1 à 3 fois par semaine en renouvelant l'application et en respectant un temps de pose de 3 à 5 minutes.

▸ Si les cheveux doivent être lavés plus souvent, alterner avec un shampooing à usage fréquent ou antipelliculaire relais.

▸ Après 4 à 6 semaines, espacer les applications du shampooing traitant.

LES DEUX TYPES DE PELLICULES

▸ Les pellicules **sèches** ou *pityriasis simplex* représentent la forme la plus courante. Le cuir chevelu est sec. Il est recouvert de petites squames très fines, blanches ou grisâtres. Non adhérentes, ces pellicules tombent sur le col ou les épaules.

▸ Les pellicules **grasses** ou *pityriasis steatoides* sont généralement considérées comme une forme peu inflammatoire de dermite séborrhéique. Un érythème diffus est souvent associé, débordant sur le front et derrière les oreilles pour former la couronne séborrhéique. Le cuir chevelu est luisant. Les squames, jaunâtres, grasses et épaisses, adhèrent aux cheveux et au cuir chevelu. Le prurit est fréquent. Ces lésions du cuir chevelu peuvent être associées à une dermite séborrhéique du visage (sourcils, ailes du nez) ou des conduits auditifs externes.

Les traitements médicamenteux

▸ Les actifs médicamenteux utilisés dans les états pelliculaires sont essentiellement le kétoconazole et la ciclopiroxolamine. Kétoderm gel moussant (liste I, remboursé par la Sécurité sociale), à base de kétoconazole à 2 %, est indiqué dans le traitement de la dermite séborrhéique de l'adulte. En OTC, le shampooing Kétolium 1 % (kétoconazole) est indiqué dans les états pelliculaires et le shampooing Sebiprox (remboursé par la Sécurité sociale), contenant 1,5 % de ciclopiroxolamine, dans le traitement de la dermite séborrhéique. Le kétoconazole à 2 % existe également sous forme d'un shampooing dermocosmétique, Novazole, récemment mis sur le marché.

▸ L'amphotéricine B (Fungizone lotion) a une indication dans le pityriasis du cuir chevelu. Elle n'est plus utilisée en pratique car elle est trop salissante.

▸ Les dermocorticoïdes, en traitement ponctuel et de courte durée, sont utilisés pour réduire l'inflammation lorsque celle-ci est importante.

Les soins

Les soins (lotions et shampooings) visent à corriger l'état pelliculaire en agissant sur la flore fongique (antifongiques ou fongistatiques) et le renouvellement des cellules de la couche cornée (kératolytiques ou kératoréducteurs). S'y ajoutent des actifs apaisants à visée anti-inflammatoire et/ou antiprurigineuse. Le cuir chevelu doit être nettoyé en douceur de manière à rétablir son équilibre physiologique et à prévenir la réapparition des pellicules. Les soins indiqués dans le traitement des pellicules grasses contiennent des actifs assainissants et antiséborrhéiques.

Le shampooing

- Les shampooings traitants pour pellicules sèches ou grasses s'appliquent une à trois fois par semaine. Le plus souvent, deux applications successives sont nécessaires en prenant soin de respecter un temps de pose de trois à cinq minutes au second shampooing. Rincer à l'eau fraîche pour une action astringente si le cuir chevelu est gras et à l'eau tiède (action émolliente) s'il est sec.
- Si les cheveux doivent être lavés plus souvent, utiliser des shampooings antipelliculaires dits « relais » (plus doux et/ou moins dosés) ou alterner avec un shampooing doux pour usage fréquent adapté à la nature du cuir chevelu (gras ou sec).
- Après quatre à six semaines de traitement, l'état pelliculaire s'améliore et les shampooings traitants doivent être espacés. Continuer à effectuer de temps en temps un shampooing ou un soin spécifique pour prévenir la réapparition des pellicules.

L'après-shampooing

- En cas de pellicules rebelles, appliquer après le shampooing une lotion antipelliculaire.
- Si le cuir chevelu et les cheveux sont secs, appliquer une fois par semaine après le shampooing un soin relipidant et gainant et/ou utiliser quotidiennement une crème hydratante sans rinçage.
- Si le cuir chevelu est gras, procéder une ou deux fois par mois à l'application d'un masque absorbant le sébum.

Principaux actifs antipelliculaires

Propriétés	Actifs	Cible
Antifongiques	Kétoconazole, climbazole, miconazole, ciclopiroxolamine…	Pellicules sèches ou grasses
Fongistatiques	Sélénium, piroctone olamine, pyrithione zinc, myrte, capucine, thymol, cyprès…	Pellicules sèches ou grasses
Kératolytiques et/ou kératorégulateurs	Goudrons : cèdre, pin, huile de cade, ichtyol, Kertyol… Acide salicylique, acide glycolique, urée, lactamide MEA, acétamide, résorcinol, AHA…	Pellicules sèches ou grasses
Apaisants, antiprurigineux, anti-inflammatoires	Kéluamide, glycocolle, camphre, menthol, bisabolol, calendula, *Laminaria*, glycacil, *Melaleuca*, *Zanthoxylum*, zanthalène, fenugrec, pivoine, gluconate de zinc…	Pellicules sèches ou grasses
Antiséborrhéiques, assainissants	*Melaleuca*, saule, *Sabal serrulata*, extrait de *Curbicia*	Pellicules grasses

Les conseils

- Ne pas gratter afin d'éviter une surinfection.
- Ne pas négliger un état pelliculaire : non traité, il expose à des alopécies.
- Prévenir les patients que les traitements sont longs du fait du caractère chronique et récidivant de l'affection.
- Les états pelliculaires majeurs impliquent de consulter un dermatologue afin de poser le diagnostic et de mettre en route un traitement approprié. De même, chez l'enfant, la présence de squames nécessite une consultation médicale (psoriasis, dermatite atopique, teignes). Penser à contrôler l'absence de lentes.
- L'utilisation abusive de soins traitants risque d'irriter davantage et d'aggraver le déséquilibre existant. Certains peuvent devenir irritants (sélénium…) et entraîner une séborrhée réactionnelle. ■



ICHTYOSE
Maladie de la peau caractérisée par un état de sécheresse et la formation de squames.



pour approfondir

Les autres états desquamatifs du cuir chevelu

Le psoriasis
Au niveau du cuir chevelu, le psoriasis se présente sous forme de plaques squameuses épaisses et bien délimitées. Le diagnostic différentiel avec la dermite séborrhéique n'est pas toujours facile. La présence d'autres localisations associées (coudes, genoux) confirme un psoriasis.

La dermatite atopique
Certaines dermatites atopiques atteignent le cuir chevelu, mais il existe le plus souvent d'autres signes d'atopie.

Les ichtyoses
Toutes les ichtyoses, quel que soit leur type, peuvent s'accompagner d'un état desquamatif plus ou moins important du cuir chevelu. Mais l'atteinte n'est pas isolée.

L'eczéma de contact
Les lésions débordent souvent le cuir chevelu et atteignent le cou ou le visage. L'interrogatoire recherche le facteur allergique (shampooing, teintures, colorations…).

Les teignes
Certaines teignes prennent un aspect trompeur et se manifestent par un état squameux du cuir chevelu sans véritables plaques d'alopécie. Un prélèvement mycologique confirme le diagnostic.

au comptoir

« Depuis mon accouchement, je perds énormément mes cheveux »

J'ai accouché, il y a un mois et demi, et depuis je perds mes cheveux. Mon père emploie une lotion prescrite par son médecin. Puis-je l'utiliser ? »

Votre réponse

« Cette lotion est un médicament adapté à certaines chutes de cheveux, mais surtout pas à une chute passagère après un accouchement. En ce qui vous concerne, des soins adaptés peuvent permettre un retour plus rapide à la normale en ralentissant la chute et en fortifiant les cheveux. Je vous conseille de vous masser le cuir chevelu, de la nuque vers le front, avec ces ampoules antichute. Utilisez également ce shampooing traitant. »

Le cycle pilaire

La papille dermique assure l'apport nutritif nécessaire à la croissance des cheveux (vitamines, acides aminés, oxygène). Cette croissance est en moyenne de 1 à 1,5 cm par mois. Elle se fait de façon intermittente et cyclique. Chaque follicule suit son propre cycle.

Un cycle pilaire comporte 3 phases :

- la phase anagène, ou phase de croissance, dure 2 à 6 ans (85 % des follicules pileux) ;
- la phase catagène, ou phase d'involution, est d'environ 3 semaines (1 % des follicules pileux) ;
- la phase télogène, ou phase d'élimination, dure en moyenne 2 à 6 mois (14 % des follicules pileux).

A la fin de la phase télogène, le cheveu tombe et le follicule pileux en produit un autre. Chaque follicule pileux effectue ainsi 20 à 25 cycles.

Le cycle pilaire subit l'influence de facteurs hormonaux, génétiques, vasculaires, psychologiques (stress, anxiété…) ou externes (variations saisonnières : chute plus importante à l'automne et au printemps, pousse plus rapide l'été). Au niveau de la topographie des cheveux, la pousse est plus rapide sur le vertex que sur les tempes.

Le cuir chevelu comporte 100 000 à 150 000 cheveux. Il est normal d'en perdre quotidiennement entre 30 et 100. Au-delà, la chute est considérée comme excessive et on parle d'alopécie. Le test à la traction permet d'objectiver la chute des cheveux. Il peut être réalisé par la personne elle-même : exercer une traction douce sur une mèche d'une dizaine de cheveux (sur un cuir chevelu de préférence non lavé depuis 3 jours) à 2 ou 3 endroits différents. Toute chute supérieure à trois cheveux est considérée comme anormale.



Infos clés

- **Toute chute de cheveux localisée impose une consultation.**
- **Les dermocosmétiques antichute constituent le traitement de première intention des chutes de cheveux peu importantes ou occasionnelles.**
- **Les traitements des alopécies féminines ciblent une chute réactionnelle ou saisonnière. Ceux des alopécies masculines luttent contre la chute chronique des cheveux (alopécie androgénétique).**
- **Au bout d'un mois à un mois et demi de traitement, si la chute se poursuit, orienter vers un dermatologue.**

L'étiologie des chutes de cheveux

Les alopécies localisées sont généralement d'ordre pathologique (pelade, teignes…) et nécessitent une consultation médicale.

Les alopécies diffuses peuvent être aiguës ou chroniques.

Alopécie diffuse aiguë

Les alopécies diffuses aiguës touchent plus particulièrement les femmes. Elles sont le reflet d'un dérèglement passager. Ces alopécies peuvent être déclenchées par un stress, un choc psychoaffectif, des modifications hormonales (accouchement…), une fatigue intense, un déséquilibre alimentaire, des agressions mécaniques (coiffures trop serrées, permanentes, colorations…). Elles peuvent aussi apparaître suite à une intervention chirurgicale ou à la prise de certains traitements (estroprogestatifs, bêtabloquants, hypocholestérolémiants…), une chimiothérapie ou une radiothérapie. Elles surviennent rapidement, 4 à 6 semaines après le facteur déclenchant (radiothérapie, chimiothérapie…), ou plus tardivement (3 à 4 mois après). Négligées, elles peuvent évoluer vers une alopécie chronique.

Alopécie diffuse chronique

Parmi les alopécies diffuses chroniques figure l'alopécie androgénétique, qui représente 90 % des causes de chute de cheveu. Elle a pour origine une prédisposition génétique associée à un déséquilibre hormonal. Le follicule pilosébacé est sous la dépendance de la dihydrotestostérone (obtenue par action de la 5-alpharéductase sur la testostérone libre). L'augmentation de son taux est responsable d'une séborrhée, d'une involution progressive

du follicule pileux et d'une accélération des cycles pilaires dans certaines zones du cuir chevelu. La phase anagène est raccourcie (1 an voire 6 mois au lieu de 3 ans).
L'alopécie androgénétique est plus fréquente chez l'homme que chez la femme. Elle augmente avec l'âge. Chez l'homme, elle débute souvent au niveau des golfes temporaux puis s'étend au front et au vertex.
Chez la femme, elle apparaît de manière plus diffuse : élargissement de la raie puis atteinte progressive du vertex en respectant la lisière frontale. Peuvent y être associés de l'acné, une hyperpilosité, des troubles menstruels…
Les alopécies diffuses chroniques peuvent aussi avoir d'autres origines : métaboliques (anémie, diabète…), endocriniennes (*hyper*- ou hypothyroïdie, hyperandrogénie, insuffisance surrénale), nutritionnelles (carences alimentaires…).

Les traitements

▸ L'objectif des shampooings et soins capillaires antichute est de nettoyer en douceur le cuir chevelu, réguler le flux de sébum, assainir le cuir chevelu (lutte contre la prolifération bactérienne et fongique), relancer les échanges en stimulant la microcirculation, ralentir la chute, stimuler la repousse et fortifier les cheveux.
▸ Les soins destinés à l'alopécie féminine intègrent des actifs visant à corriger une chute de cheveux réactionnelle et/ou saisonnière en agissant principalement sur la microcirculation et le métabolisme cellulaire.
▸ Ceux ciblant l'alopécie masculine luttent contre la chute de cheveux chronique et progressive par action hormonale et antiséborrhéique.

Les shampooings et soins dermocosmétiques

▸ Les soins capillaires s'appliquent sur le cuir chevelu propre (sec ou humide selon les produits) une à trois fois par semaine, ou quotidiennement pour certains. L'application s'effectue raie par raie en massant doucement le cuir chevelu pour favoriser la pénétration des actifs.
▸ Les shampooings antichute renforcent l'action des soins (lotion, sérum...). Pour optimiser leur efficacité, conseiller un massage doux du cuir chevelu avec la pulpe des doigts (amélioration de la microcirculation locale, donc de l'oxygénation, de la nutrition du bulbe pileux).

Le minoxidil

▸ Le minoxidil est indiqué dans l'alopécie androgénétique d'intensité modérée. Son mécanisme d'action est imparfaitement connu. Il stabilise le phénomène de chute et stimule la croissance capillaire en allongeant la durée de la phase anagène (action sur la division cellulaire). L'arrêt de la chute survient vers le deuxième ou troisième mois de traitement.
▸ Le minoxidil à 2 % est utilisé chez l'homme et la femme. Les concentrations à 5 %, soumises à prescription (liste II), sont indiquées uniquement chez l'homme. Elles ne sont pas recommandées chez la femme en raison de la fréquence importante des hypertrichoses (37 % des cas) survenant à distance des sites d'application. Chez l'homme, la concentration à 5 % est contre-indiquée au-delà de 65 ans.
▸ Les effets indésirables sont le plus souvent des réactions cutanées (irritation locale, hypertrichose à dis-

Principaux actifs des dermocosmétiques antichutes

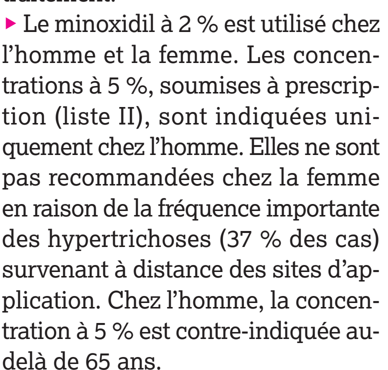
Propriétés	Actifs	Cible
Assainissants, antiseptiques	Romarin, sauge, lavande, orange, piroctone olamine, triclosan, bardane, eucalyptus, citron, cyprès…	Principalement chute de cheveux masculine
Séborégulateurs	Zinc, sabal, *Curbicia*…	Chute de cheveux masculine
Action hormonale (anti-5-alpharéductase)	Sabal, acide bêtaglycyrrhétinique, Aminexil…	Chute de cheveux masculine
Stimulants de la microcirculation locale	*Ginkgo biloba*, extrait de quinquina, de *Citrus*, de *Pfaffia*, tocophérol, HE de lavande, romarin, orange, écorce de viburnum…	Principalement chute de de cheveux féminine
Antiradicalaires	Vitamine A, C, E, procyanidols de raisin, flavonoïdes…	Chute de cheveux féminine et masculine
Fortifiants, stimulants, actifs favorisant la croissance des cheveux	Acides aminés soufrés, vitamine A, PP, vitamines du groupe B, zinc, cuivre, alphapinène, extrait de cléome, de ginseng, ruscus, extrait d'olivier, hespéridine méthylchalcone…	Chute de cheveux féminine et masculine

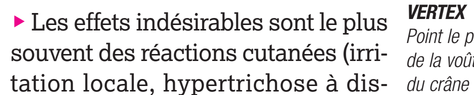


HYPERTRICHOSE *Développement exagéré des poils et des cheveux.*

TRICHOGRAMME *Examen microscopique des racines d'une touffe de cheveux.*

VERTEX *Point le plus élevé de la voûte du crâne*







point de vue



Dr PIERRE BOUHANNA, dermatologue, chirurgien du cuir chevelu, attaché au centre Sabouraud, hôpital Saint-Louis, Paris

« Consulter s'il n'y a aucun résultat au bout de 30 à 40 jours de traitement antichute »

A qui s'adressent les soins dermocosmétiques antichute ?
Ils peuvent être proposés en première intention si la chute de cheveux est peu importante, s'il n'y a pas de dégarnissement (golfes temporaux, calvitie), si la texture ou l'aspect des cheveux sont modifiés suite à des variations hormonales, saisonnières ou métaboliques (manque de fer). Les lotions sont à privilégier car plus efficaces et plus actives que les shampooings, dont le rôle est avant tout de nettoyer. Les shampooings permettent néanmoins d'embellir la chevelure.

Quand orienter vers le médecin et quelles solutions proposer alors ?
Au bout d'un mois à un mois et demi de traitement par une lotion antichute, les résultats doivent être visibles. Sinon, il faut un avis médical. Aucun bilan n'est à effectuer chez l'homme hormis l'examen clinique et le trichogramme. Chez la femme, un bilan hormonal, thyroïdien et un dosage de la ferritine sont nécessaires. Propecia est indiqué chez l'homme lorsque la chute est déjà importante, accompagnée d'un dégarnissement. Chez la femme, le minoxidil 2% peut être utilisé. Ensuite, selon le cas, un traitement hormonal substitutif, certaines pilules ou encore l'acétate de cyprotérone peuvent être proposés. Des micrograffes sont tout à fait possibles. Seul impératif : faire un examen minutieux de la zone donneuse, qui doit être capable de fournir des greffons.

au comptoir

Après une chimiothérapie

- Les médicaments anticancéreux entraînent fréquemment une chute des cheveux.
- Un casque réfrigérant peut être proposé pendant la durée de la perfusion. Le froid, par vasoconstriction, réduit la pénétration des actifs médicamenteux au niveau de la racine pilaire. Il permet ainsi d'éviter ou d'atténuer la chute des cheveux.
Pour optimiser l'action du casque, il est généralement conseillé de couper court ses cheveux avant le début de la chimiothérapie et d'éviter ensuite tout facteur d'agression (brossage trop brutal, brushing...).
- En cas de chute de cheveux, la repousse varie selon la vitesse d'élimination des substances administrées. Dans la plupart des cas, elle débute vers la fin du premier mois suivant l'arrêt. Chez certains patients, la repousse passe temporairement par des cheveux différents (plus fins, partiellement blancs, frisés alors qu'ils étaient raides, ou inversement).
- Il est conseillé d'attendre six mois avant une permanente ou une coloration.

tance réversible à l'arrêt du traitement ou en réduisant les doses). Aux posologies préconisées, les signes de surdosage (d'ordre cardiovasculaire avec baisse de la pression artérielle, tachycardie et rétention hydrosodée) sont rares.

En pratique

Après s'être lavé les mains, le produit s'applique à raison de un millilitre matin et soir (quelle que soit la concentration) sur un cuir chevelu sec. L'application peut se faire à l'aide d'un pulvérisateur. Dans ce cas, presser une fois le pulvérisateur et étendre la dose obtenue du bout des doigts. Renouveler 6 fois pour appliquer la dose.

En cas d'utilisation d'une pipette ou d'un tampon applicateur (pour des surfaces à traiter plus petites), prélever directement la dose de 1 ml et la répartir sur la zone à traiter. Bien se laver les mains après l'application.

A rappeler

- S'assurer avant le traitement que le cuir chevelu est sain et ne présente aucune lésion (risque de passage systémique plus important).
- Prévenir qu'une accentuation de la chute des cheveux se produit en début de traitement (élimination des cheveux en phase télogène).
- Le minoxidil ne doit pas être utilisé en cas de chute brutale de cheveux (consécutive à une maladie ou à un traitement médicamenteux).
- L'arrêt du traitement entraîne la reprise de la chute.

Les conseils

- Chez une femme, s'informer de la prise de médicaments androgéniques (certains contraceptifs oraux, le danazol, corticoïdes...) susceptibles d'accentuer ou de favoriser une chute de cheveux.
- Si les cheveux sont secs, gras, ou si la chute de cheveux est associée à un état pelliculaire, conseiller un shampooing ou un soin adapté.
- Eviter tout facteur de fragilisation des cheveux : permanentes, colorations, certaines méthodes de coiffage des cheveux, l'eau ou les séchages trop chauds, les déséquilibres alimentaires…
- Dans le cas d'une alopécie androgénétique, l'efficacité des produits n'est que suspensive : la chute reprend à l'arrêt du traitement.
- Conseiller une à deux cures de 2 ou 3 mois de compléments alimentaires antichute. Les acides aminés soufrés (cystine, cystéine, méthionine) et le zinc interviennent dans la synthèse de la kératine. Le zinc régule aussi la production de sébum. Le fer participe à l'oxygénation des racines, les vitamines du groupe B et la vitamine H favorisent le renouvellement des cellules du follicule pileux. ■



pour approfondir

Le finastéride uniquement sur prescription

- Le finastéride (Propecia, liste I) est indiqué dans l'alopécie androgénétique chez l'homme. La molécule inhibe la 5-alpharéductase de type 2, et donc bloque la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone.
- La posologie est de 1 mg par jour. Le traitement doit être poursuivi 3 à 6 mois pour pouvoir constater une stabilisation de la chute des cheveux. Une utilisation continue est recommandée pour maintenir l'efficacité thérapeutique. Si le traitement est arrêté, les effets bénéfiques régressent au sixième mois et disparaissent après 9 à 12 mois.
- Les effets indésirables sont peu fréquents, généralement transitoires ou réversibles à l'arrêt du traitement. Il s'agit le plus souvent d'une diminution de la libido, parfois d'une dysfonction érectile ou d'une diminution du volume de l'éjaculat.
- Le finastéride est contre-indiqué chez la femme car, en cas de grossesse, il peut induire des anomalies des organes génitaux externes chez le fœtus de sexe masculin.

au comptoir

« Mes cheveux sont ternes et cassants »

Je défrise mes cheveux tous les deux mois. Malgré l'utilisation d'un masque, ils sont ternes et cassants. Que puis-je faire de plus ? »

Votre réponse

« Vous devez espacer les défrisages et utiliser un shampooing très doux pour ne pas agresser davantage le cheveu. Une fois par semaine, laissez cette crème avant-shampooing poser toute la nuit. Appliquez tous les jours un soin sans rinçage pour protéger et nourrir le cheveu. »

Les cheveux des Afro-Antillais sont génétiquement très secs *(voir ci-dessous)*. Ce phénomène est amplifié sous nos climats tempérés (manque de chaleur, modification de l'hygrométrie, eau calcaire) et aggravé par le coiffage (tresses serrées, défrisage chimique, colorations…). Secs ou mouillés, ils sont difficiles à coiffer (configuration torsadée). Ce sont des cheveux particulièrement cassants du fait de leur faible teneur en eau et de leur diamètre irrégulier.

Les problèmes spécifiques

- La chute des cheveux est un phénomène fréquent. Elle résulte de causes hormonales (hyperandrogénie) mais aussi de leurs particularités anatomiques. Elle est favorisée par le tressage ou le tissage des cheveux qui provoque une traction continue sur le bulbe pileux. Celui-ci finit par s'atrophier et ne plus produire de cheveu. L'alopécie de traction débute au niveau des tempes.
- La présence de squames et de démangeaisons au niveau du cuir chevelu est un problème fréquent en pays tempérés. L'état squameux est favorisé par la déshydratation du cuir chevelu, les défrisages, les shampooings très espacés, l'utilisation de surgraissants mal adaptés, le stress…

Les soins

Shampooings et soins pour cheveux très secs intègrent des actifs nourrissants (beurre de karité, d'illipé, huile de macadamia, de jojoba, de sésame, lait de papyrus…), hydratants (huile de germe de blé, lait de coco, *Aloe vera*…) et réparateurs (tocophérol, protéines de blé, panthénol…).

- Le shampooing (au moins une fois par semaine) doit être adapté au cuir chevelu (sec ou avec pellicules). Il facilite surtout le démêlage et apporte brillance et souplesse.
- Les masques ou baumes après-shampooing doivent être systématiques pour bien nourrir le cheveu.
- Les soins sans rinçage s'appliquent chaque jour sur les pointes ou toute la longueur. Ils apportent brillance, protection et facilitent le coiffage.
- Les soins avant-shampooing pour cheveux très secs s'utilisent une à deux fois par semaine en traitement d'attaque (laisser poser la nuit pour plus d'efficacité).



Infos clés

- **Faire un shampooing au moins une fois par semaine puis un soin nourrissant.**
- **Appliquer quotidiennement un soin sans rinçage pour embellir les cheveux, faciliter le coiffage et les protéger.**
- **En traitement d'attaque, faire un soin avant-shampooing pour cheveux très secs une à deux fois par semaine.**

Le conseil

- Proscrire les soins inadaptés (par exemple, la vaseline bouche les pores du cuir chevelu et fragilise le cheveu).
- Faire un soin antipelliculaire pendant 4 à 6 semaines en alternance avec un shampooing nutritif.
- Ne pas garder tissages et tresses au-delà de 3 semaines. Faire ensuite une pause pendant un mois.
- Espacer les défrisages (un défrisage dure 8 à 12 semaines).
- Bannir les shampooings détergents. ■



pour approfondir

Caractéristiques des cheveux afro-antillais

- **En coupe, les cheveux afro-antillais possèdent une forme elliptique (et non arrondie comme le cheveu caucasien), ce qui favorise leur torsion. Leur diamètre est plus important.**
- **L'incurvation particulière des follicules pileux (implantation horizontale) détermine une pousse hélicoïdale, d'où l'aspect crépu des cheveux.**
- **La glande sébacée annexée au follicule étant atrophiée, la sécrétion de sébum est plus faible (dans le climat d'origine, la chaleur permet une sécrétion de sébum accrue).**
- **La cuticule qui gaine le cheveu est mince.**
- **Les cheveux poussent très lentement (en moyenne 0,9 cm par mois contre 1,2 cm pour les cheveux caucasiens).**

réalisez votre vitrine

N'hésitez pas à conseiller plusieurs soins



Le concept

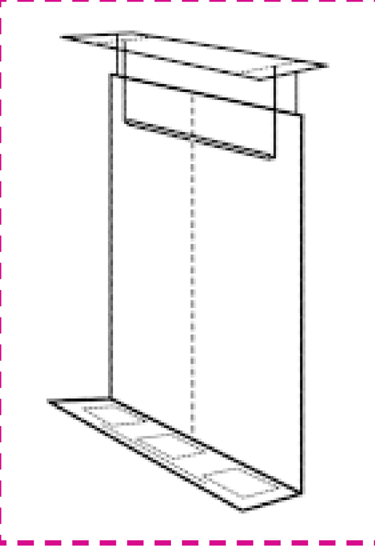
- **L'événement** : La prise en charge des problèmes capillaires
- **Le message** : Associez plusieurs soins pour un traitement efficace
- **Les produits** : Un shampooing, un masque ou un soin, un complément alimentaire
- **La couleur** : Camaïeu d'ocre ; orange et bleu

Les slogans

- Associez des soins pour embellir vos cheveux
- Le trio indispensable pour de beaux cheveux
- Le tiercé gagnant pour vos cheveux

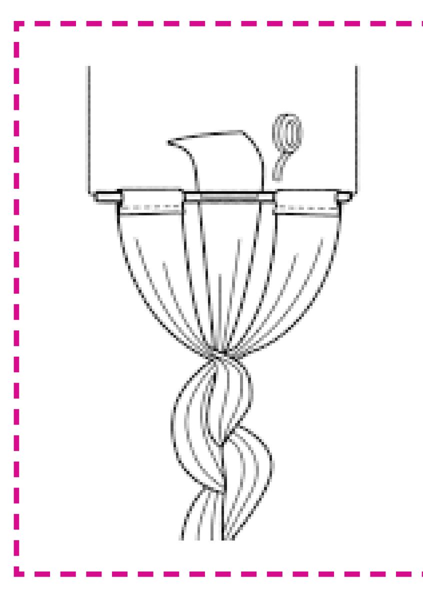
Les fournitures

- 2 panneaux de polystyrène extrudé
- 2 baguettes de bois
- 3 pans d'organza de teintes ocrées (3 mètres chacun)
- 1 tringle
- 1 miroir pour porte
- 3 tabourets
- Peintures bleu et blanche (ou bombe de neige factice pour fenêtre)
- Lettres adhésives ou pochoirs
- Ruban orange large (1,5 m)
- Fil de nylon ou tiges métalliques fines
- Adhésif double face (40 mm de largeur)



Plan de la vitrine

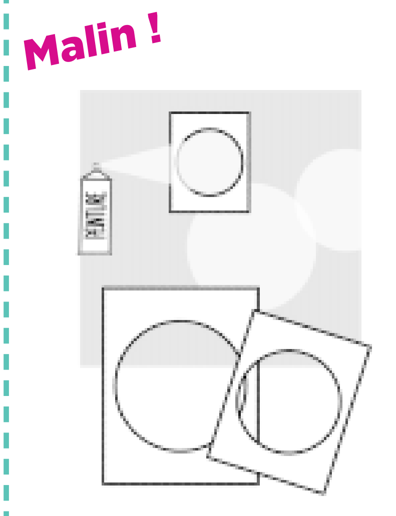
Accoler deux panneaux de polystyrène extrudé à l'aide d'adhésif toilé et de baguettes de bois. Les peindre en bleu clair et dessiner les bulles *(voir ci-contre)*. Accrocher ce panneau de fond au plafond à l'aide de fil de nylon ou de tiges métalliques. Fixer au plafond la tringle en avant du panneau. Suspendre les pans de tissu à cette tringle. Les tresser et les nouer à l'aide du ruban orange. Disposer devant le panneau trois tabourets et y faire retomber les pans de tissu. Poser un type de produit par tabouret avec une étiquette mentionnant le produit et le prix. Inscrire le slogan sur le miroir et installer celui-ci au sol, appuyé contre les tabourets à l'aide des lettres adhésives.



Détail d'un élément du décor

Enrouler les pans du tissu – léger – autour de la tringle et les fixer avec des épingles de sûreté ou des agrafes. Afin d'éviter que le tissu ne glisse vers le centre, fixer les pans avec de l'adhésif double face sur la tringle. Veiller à ce que l'accrochage ne soit pas visible depuis la rue. Sinon, soigner sa mise en forme.

Malin !



Pour dessiner les bulles blanches sur le panneau de fond, utiliser de la fausse neige ou des pochoirs circulaires de différentes tailles et de la peinture blanche en bombe. Positionner les grands en bas et remonter en diminuant les tailles pour évoquer des bulles de mousse qui s'envolent.

des conseils pour votre rayon

Misez sur les produits à valeur ajoutée

Les capillaires se vendent plutôt bien en pharmacie (13 % du CA de la dermocosmétique). Antipelliculaires, antichutes, soins pour cheveux secs y connaissent une belle croissance. Les antipelliculaires sont ainsi un segment phare qui totalise, selon IMS Health, plus de 40 % du volume des ventes du rayon capillaire.
De même, les compléments alimentaires pour capillaires, en progression de plus de 3,5 % en 2007, représentent 12 % des ventes en valeur de la totalité des compléments alimentaires « beauté ».

Créer un rayon capillaire

Dans un rayon relativement important, une marque spécifique de soins capillaires avec une gamme très large peut cohabiter avec des marques moins identifiées sur ce segment (gammes moins larges voire un seul produit, mais à forte valeur ajoutée). Si l'officine ne souhaite pas un rayon trop fourni, proposer au moins un produit par problématique. Quant aux compléments alimentaires, dédoubler leur facing est idéal : on les retrouve dans le rayon des compléments alimentaires et dans celui des capillaires au niveau du problème traité.

Les antipelliculaires d'abord

Sur un linéaire de cinq étagères, de haut en bas, deux sont consacrées aux antipelliculaires, une aux antichutes, une autre regroupe les produits pour cheveux secs, gras et spécifiques (antipoux par exemple), une autre les shampooings extradoux. Cette structure permet de graduer l'offre : d'une problématique du cheveu (pellicules, chutes) à une réponse cosmétique (shampooing extradoux…). Cette organisation varie toutefois en fonction de la saison et de la clientèle : les antipoux peuvent par exemple occuper une étagère entière à la rentrée scolaire.
Si une grande marque de capillaires est référencée, elle bénéficie de son propre linéaire, adjoint au linéaire multimarque. L'agencement de ce dernier doit alors respecter le plan merchandising de celui de la marque.

Un repérage facile

Sachez exploiter, via des stop-rayons ou des kakémonos, les argumentaires des laboratoires vantant l'efficacité des produits (études cliniques…). Réagencez le linéaire au gré des saisons en mettant telle étagère ou tel produit en avant. Un produit peut être sorti physiquement de la ligne du facing. Un slogan événementiel (« Une rentrée sans poux »…) peut aussi habiller le pourtour d'une étagère.

Des animations croisées

Les soins capillaires peuvent faire l'objet d'animations spécifiques ou thématiques croisées, avec des points d'ancrage dans plusieurs rayons. Par exemple, la rentrée peut être l'occasion de mettre en avant les antipelliculaires parallèlement aux compléments antistress, les antichutes parallèlement à la phytothérapie pour la mémoire… ■

Remerciements pour leurs conseils à Nathalie Grandin, responsable du trade-marketing chez Œnobiol, et David Durand, directeur marketing et développement chez Bioderma.

les mots pour convaincre

Bien mener un conseil capillaire

La prise en charge d'un problème capillaire, ressenti comme esthétique et non comme pathologique par le patient, nécessite souvent l'association de plusieurs soins. Souvent perçue comme onéreuse, cette stratégie ne lui semble pas toujours indispensable.

Ouvrez le dialogue

Lorsqu'un patient se dirige vers le rayon capillaire, amorcez le dialogue : *« Que recherchez-vous précisément ? »* Evitez les questions fermées comme *« Avez-vous besoin de quelque chose ? »*, lesquelles aboutissent souvent à une réponse négative. Si le patient vous paraît sûr de lui, poursuivez par : *« Si vous souhaitez un renseignement, n'hésitez pas. »* Demeurez à proximité tout en étant occupé. Lorsque le discours est entamé, restez à l'écoute du patient pour trouver une solution adaptée à sa problématique.

Déterminez les besoins

Essayez d'identifier le type de cheveu du patient avant de lui demander : *« D'après vous, quel type de cheveu avez-vous ? »* Puis questionnez-le sur ses habitudes : *« Que faites-vous*

En cas de chimiothérapie

Lors d'une chimiothérapie, sachez être rassurant face au désarroi de votre patient. Avec aisance, expliquez-lui que ses cheveux redeviendront aussi beaux, voire plus beaux qu'avant, la chimio pouvant modifier la nature du cheveu (raides avant la chimiothérapie, ils peuvent devenir frisés). Vous devez aussi connaître toutes les pathologies ou traitements qui peuvent perturber l'état des cheveux. C'est le service global que ne peuvent pas proposer les coiffeurs.

comme soins ? », « A quelle fréquence lavez-vous vos cheveux ? », « Connaissez-vous la cause de votre problème? »… Vous comprendrez alors ses attentes.

Expliquez votre choix

Exposez toujours les bienfaits des soins : *« Ce masque assainit votre cuir chevelu en absorbant l'excès de sébum. »* Lorsque vous proposez un complément alimentaire à visée capillaire, expliquez, à l'aide d'une coupe de la structure du cheveu placée dans le rayon, leur action au niveau de la racine. N'oubliez pas d'adapter les soins aux contextes particuliers (piscine, port de casque, soleil…).

Annoncez le prix

Quand les soins ont été choisis, proposez deux avantages entre lesquels vous glissez le prix afin qu'il prenne toute sa légitimité. *« Vous utilisez ce shampooing à la place de votre shampooing habituel et vous appliquez cette lotion quotidiennement avec ce tampon. L'ensemble vous revient à 25 euros. La lotion n'a pas besoin d'être rincée. »* Si le patient semble avoir besoin de temps pour se décider, proposez-lui une dose d'essai.

Tenez une fiche patient

Pensez à noter dans le dossier du patient les soins que vous lui avez conseillés. Cela permet à l'équipe de demander au patient si son traitement se passe bien (suivi de la vente). ■

En collaboration avec Christine Caminade, pharmacienne, formatrice, responsable de l'organisme de formation Christine Caminade Conseil.

documentez-vous



LIVRES

Conseil en cosmétologie

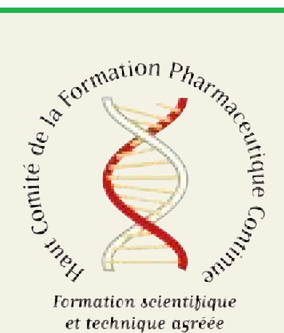
Marie-Noëlle Estrade, 2e édition, 2006, Ed. Pro-Officina

Elaboré pour le conseil à l'officine, cet ouvrage aborde l'hygiène et les soins du visage, du corps et des cheveux. Le chapitre sur les capillaires traite de la physiologie et des facteurs influant sur la nature du cheveu et sur celle du cuir chevelu et présente les produits d'hygiène et de soins. Les différents types de cheveux ou de problèmes sont évoqués, permettant d'établir un diagnostic, de donner des conseils d'hygiène et de soins et de connaître les principaux actifs utiles dans chaque cas.

Garder et retrouver ses cheveux

Dr Pierre Bouhanna, 2007, Ed. Springer

Ce livre apporte des réponses claires et détaillées sur le problème de la calvitie. Sont présentés, sous forme de questions-réponses, les différentes causes de chute de cheveux chez l'homme et chez la femme, les traitements médicaux et leur efficacité ainsi que l'implantation de microgreffes. Cette dernière partie est illustrée par de nombreuses photos et répond également aux questions pratiques que se posent les patients sur la durée de l'intervention, les soins postopératoires…



Retrouvez sur WK-Pharma

- La bibliographie complète du cahier
- Le Cahier Conseil « La dermatite séborrhéique » du 18 décembre 2004

www.wk-Pharma.fr (onglet Formation)

le Moniteur des pharmacies

1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot, 92856 Rueil-Malmaison Cedex
www.WK-Pharma.fr

ÉDITEUR : WOLTERS KLUWER FRANCE, SAS unipersonnelle au capital de 300 000 000 €
Siège social : 1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot, 92856 Rueil-Malmaison Cedex.
RCS Nanterre 480 081 306
• **Président, directeur de la publication :** Jean-Paul Novella
• **Associé unique :** Holding Wolters Kluwer France
• **Directeur général du pôle Professionnels de la santé et Action sociale :** Rémi Bilbault
• **Directeur de l'Infocentre Dentaire, Médical, Pharmacie, responsable de la rédaction :** Thierry Lavigne
• Imprimeur : Senefelder Misset, Pays-Bas.
• N° de la commission paritaire : 0612 T 81808
• Dépôt légal : à parution.
• ISSN : 0026-9689
• Abonnement titulaire (48 numéros incluant les cahiers spéciaux - formation, entreprise et thématiques - servis sur une durée de 47 à 52 semaines) + l'accès aux archives en ligne : 222 € TTC TVA 2.1% (tarif titulaire) – Etranger voie de surface : 288 € - Etranger par avion : 349 € - DOM TOM par avion : 283 € - Abonnement étudiants sur justificatif (46 numéros – durée de 45 à 50 semaines) : 99 € TTC TVA 2.1%.

Une publication



A dire aux patients

- De nombreux facteurs (climat, stress, alimentation, médicaments, pathologies…) influent sur l'équilibre et l'aspect du cuir chevelu et du cheveu : adapter le shampooing et les soins à la nature du déséquilibre.
- Eviter les facteurs d'agression : shampooings détergents, coiffures serrées, séchage trop chaud, colorations et/ou permanentes trop fréquentes, tresses compactes, défrisages trop rapprochés.
- A l'application du shampooing ou d'un soin au niveau du cuir chevelu, masser doucement quelques minutes pour favoriser la pénétration des actifs.
- Laisser poser trois à cinq minutes un shampooing traitant.
- Pour une meilleure efficacité, conserver les masques avant-shampooing pendant toute la nuit.

STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE SELON LE PROBLÈME CAPILLAIRE

Problème capillaire	Les soins	Les conseils
Cheveux secs	– Shampooing traitant une à deux fois par semaine – Soin après-shampooing gainant et nourrissant une fois par semaine – Soin sans rinçage hydratant et protecteur au quotidien – Un produit acide dans l'eau de rinçage du shampooing redonne de la brillance aux cheveux	– Si nécessaire, utiliser un shampooings doux les autres jours – Rincer les cheveux à l'eau tiède – Eviter les brossages violents, les démêlages au peigne fin
Cheveux gras	– Shampooing traitant une à trois fois par semaine – Masque absorbant à l'argile une fois par semaine avant le shampooing – Lotion séborégulatrice si les cheveux sont très gras	– Shampooing aussi souvent que nécessaire en alternant avec un shampooing doux – Rincer les cheveux à l'eau fraîche – Laver fréquemment brosses, peignes et accessoires de coiffure
Cheveux colorés ou permanentés	– Shampooing et soin protecteur quotidien avec filtre UV – Masque réparateur après-shampooing une à deux fois par semaine	Espacer autant que possible les colorations et les permanentes
Cheveux afro-antillais ou cheveux très secs et crépus	– Soin nourrissant et réparateur avant-shampooing une à deux fois par semaine en traitement d'attaque – Shampooing et après-shampooing au moins une fois par semaine – Soin quotidien sans rinçage systématique	– Adapter le shampooing à l'état du cuir chevelu (sec ou pellicule) – Ne pas garder les tresses ou les tissages plus de trois semaines et faire des pauses – Espacer les défrisages – Proscrire les produits inadaptés (vaseline…)
Les chutes de cheveux	– Chute réactionnelle ou saisonnière : cure de soins dermocosmétiques antichute – Alopécie androgénétique : en conseil minoxidil 2 % chez l'homme et chez la femme ou traitement dermocosmétique approprié – Traiter parallèlement tout problème capillaire (sec, gras, pellicules)	– Orienter vers le dermatologue en cas de chute de cheveux localisée et en l'absence d'amélioration après 4 à 6 semaines de traitements antichute – Pour le minoxidil : s'assurer que le cuir chevelu est sain, sans lésions. Le produit s'applique à raison de 1 ml matin et soir sur cuir chevelu sec. L'arrêt du traitement entraîne la reprise de la chute
Les pellicules	– Appliquer un shampooing traitant adapté (pellicules sèches ou grasses) une à trois fois par semaine en prenant soin de respecter un temps de pose de 3 à 5 minutes à la 2e application – Au bout de 4 à 6 semaines, espacer les applications du shampooing traitant – Faire régulièrement un shampooing antipelliculaire pour entretenir les résultats	– Ne pas négliger un état pelliculaire. Non traité, il peut conduire à des alopécies – Les états pelliculaires majeurs nécessitent une consultation chez un dermatologue – Ne pas abuser des produits traitants – Si les cheveux doivent être lavés plus souvent, alterner avec un shampooing à usage fréquent ou un « antipelliculaire relais »